

PLAN FITNESS & ACQUAFITNESS



LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO		DOMENICA	
7.00 - 22.00		7.00 - 22.00		8.00 - 22.00		7.00 - 22.00		8.00 - 22.00		8.30 - 18.00		8.30 - 14.00	
TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA	TERRA	ACQUA
		7.15-8.15 PILOGA FUSION				7.15-8.15 POWER YOGA			8.30-9.15 ACQUA MIX				
9.00-9.45 SOFT TONE			9.00-9.45 ACQUA GYM	9.00-9.45 SOFT TONE					9.15-10.00 ACQUA POWER				
9.45-10.30 CARDIO & TONE		9.30-10.15 POSTURAL	9.45-10.30 ACQUA MIX	9.45-10.30 CARDIO & TONE		9.30-10.15 POSTURAL				9.30-10.15 CIRCUIT TRAINING	9.45-10.30 ACQUA POWER		
		10.15-11.00 CORE & FLEXIBILITY				10.15-11.00 FUNCTIONAL		10.00-10.45 FULL BODY		10.15-11.00 CORE & FLEXIBILITY	10.30-11.15 ACQUA GYM		
	10.45-11.30 ACQUA SOFT					10.45-11.30 ACQUA SOFT		10.45-11.30 CORE & FLEXIBILITY					
	11.30-12.15 ACQUA GYM					11.30-12.15 ACQUA GYM							
		12.45-13.30 FULL BODY	13.00-13.45 ACQUA GYM			12.30-13.15 ACQUA GYM							
	13.00-13.45 ACQUA POWER			13.00-14.00 PILATES	13.00-13.45 ACQUA MIX								
						17.00-17.45 ACQUA MIX							
						17.45-18.30 ACQUA POWER							
		18.15-19.00 CIRCUIT TRAINING						18.00-18.45 BOXE & TONE	18.30-19.15 ACQUA POWER				
18.45-19.30 FULL BODY	19.00-19.45 ACQUA MIX	19.00-20.00 YOGA FLOW	19.15-20.00 ACQUA POWER	19.00-19.45 BEAT FIT		18.30-19.30 PILATES							
19.30-20.30 HATHA YOGA SALA 2	19.45-20.30 ACQUA POWER		20.00-20.45 ACQUA MIX	19.45-20.30 CARDIO & TONE		19.30-20.15 CIRCUIT TRAINING	19.45-20.30 ACQUA MIX	19.30-20.30 TANGO BASE	19.15-20.00 ACQUA GYM				
19.30-20.15 FUNCTIONAL				20.00-21.00 PILOGA FUSION SALA 2				20.30-21.30 TANGO BASE					

Dal 10
Novembre
2025

Fitness a bassa intensità

Fitness a media intensità

Fitness ad alta intensità

Acqua a bassa intensità

Acqua a media intensità

Acqua ad alta intensità

Postural, Yoga, Pilates

Mastercard domenica